

岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり講座」～健康づくり分野～

初心者向け

トータルフィットネス

この講座は、**健康づくり**を目的に実施しています。

どなたでも取り組んでいただける、

初心者向けのプログラムになっています。

エアロビクス、マットエクササイズ(筋力アップトレーニング)、

ストレッチを3本柱として様々な運動を行い、

身体の悩みの解消に向けたトータルフィットネスとなっています。

無理なく楽しみながら運動をしましょう♪



参加費
無料

開催日 令和7年2月24日 (月・祝)

時間 19:00～20:15

会場 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

講師 吉川 仁美 先生

定員 30名

対象 高校生以上 (岡山市民の方優先)

締切日 2月14日 (金) **必着**

岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座とは・・・

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では地域福祉分野について学習します。

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

[お問い合わせ先]  南ふれあいセンター管理事業係
〒702-8021 岡山市南区福田690-1
[TEL] 086-261-7001 [FAX] 086-261-7025
[Eメール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあいセンター
ホームページ



(公財) 岡山市ふれあい公社
フェイスブック



≪受講についてのお願い≫

- ※ 館内換気については、空調機での機械換気により十分に外気と空気の入れ替えを行っています。
- ※ 発熱や咳などの症状がある場合は受講をお控えください。

≪講座の申し込み方法について≫

メールでのお申込はこちらから



- ※ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

2月21日が過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。

- ※ 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
- ※ 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ※ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ※ お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

申込日	令和 7 年 月 日	
講座名	初心者向けトータルフィットネス	
ふりがな		年齢
氏 名		
電話番号		
住 所	〒	

(控)

申込日 令和 7 年 月 日
講座名 初心者向け
トータルフィットネス
氏 名